



从《摄生月令》 看道教的顺时养生理论

□ 宋野草

在古代，“月令”不仅是顺时行事的思想符号，也是一个操作系统，以其命名的书籍几乎历代都有。作为农耕社会的产物，月令在几千年的传统社会里，一直指导着古代社会实施各项政策，尤其在农事活动上起了十分重要的作用。

月令的原则，简言之即顺时而动。从农业生产到国家治理，都应依据四季运转的规律行事。由此延伸到养生理论与实践，也就有了北宋张君房编著的《摄生月令》这样的名篇问世。该篇的核心内容是依据时令不同而采取适当的养生方法。它以四季轮替为时间脉络，以日月星辰为空间变化的参照系统，以自然界物候变迁为路向，构筑了时空对应、天人合一的表征模式，这个模式通过易学十二辟卦的“符号链条”较为系统地阐述了道教的生活起居理念与养生方法。

—

十二辟卦又称十二消息卦，其原型相传出于殷商的《归藏》。西汉易学大家京房，因占卜与历法之需，将传统的十二个卦象重新组合，构成一个彼此相互联结的符号表征系统。所谓“辟”是“君”的意思，象征君临天下，以十二种卦象作为施政的指导。自西汉中期开始，“十二辟卦”便成为当时易学理论的重要内容，并且影响于天文、历法、医学养生等诸多领域。东汉末年，道教兴起，十二辟卦也成为道教学者建构思想体系的基本依据之一。

十二辟卦的次序为：复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤。将此十二卦与十二个月相互配合，形成了一个特殊的物候象数学。依时轮转，环环相扣，周而复始，运化无穷。十二辟卦反映了一年阳升阴降或阴升阳降的一般规律：前六卦表示阳气由始升而渐强，以至于盛极；后六卦表示阴气由始升而渐强、以至于盛极。如此循环不已，象征阴阳消长。

十二辟卦同十二月相对应，这对于日常养生而言，意味着建立了一种具有特殊表征功能的模式，《摄生月令》作者正是看重这一点，所以将之作为基本框架，用以论述养生思想与方法。

例如，孟春正月配泰卦，此时阳气上升，天地资始，万物萌发。在这个时节，人应该夜卧早起，缓缓而动，伸展腰体，蓄存体力。在心态上应该保持善生之心，戒除杀害之欲，存给予之良，去夺取之念。在脏腑方面，孟春对应的是肝脏，所以应该以养肝为主；在五谷方面，孟春对应的是麦子；在水果方面，孟春对应的是梅子；在蔬菜方面，孟春对应的是韭菜，所以在孟春应该选择这些食物。之所以如此，是因为泰卦的原理告诉我们：天地交而万物通，上下交而其志同。内阳而外阴，内健而外顺，所以应该以阴蓄阳，以示万物资始、生机萌动之意。

四时变化，卦象不同。养生的关键就是要依卦遵时，明了阴阳交替，理清五行迁移，根据不同时节而善养五脏，这才能够避免伤害，延年益寿。

二

《摄生月令》采纳《周易》十二辟卦的组合框架来阐述养生思想与方法的原因如下：

首先，这是道教养生文化传统作用的结果。从《周易参同契》开始，道教练丹理论便引入了易学的诸多元素。魏伯阳首次将十二辟卦应用于炼丹阐述之中，此后的钟离权、吕洞宾的《钟吕传道集》等书，进一步援《易》以明丹道，叙说养生妙理。由此可见，《周易》与道教养生之间早已存在着密不可分的关系。《摄生月令》引入十二辟卦，正是这种传统的延续。当然，《摄生月令》并非仅仅将十二辟卦作为一种时间表，而是将其作为一种法象和凭借，将养生理论与时令变迁过程巧妙地结合起来。这种结合事实上创建了一种多维表征系统。通过这个系统，阴阳八卦、五行生克、时间空间、人与自然有效地统一起来，这就是《摄生月令》继承道教养生的传统表征方式的见证。

其次，《周易》的整体观、发展观、平衡观为《摄生月令》引入十二辟卦提供了基本的理论思路。在易学体系中，宇宙和人被看做一个有机统一体。就本质而言，《周易》六十四卦既是对天地的一种摹写，也是对人体器官的一种摹写。然而，整体并非静止不变，而是不断运动、发展的。《周易》六十四卦本身是一个大圆整体，而每卦六爻又构成一个小圆整体，太极图就是这种大圆整体的表征，它反映了事物运动变化、循环发展的特质。《周易》的动态循环、周期往复，正如人体脏腑器官的阴阳互动、五行生克一样，又体现出一种平衡法则。这种平衡法则，就基本点上说，也可以看做一种中和。在十二消息卦的排列上，阴阳消长的对称性和平衡性显而易见。这种平衡观在养生上十分重要。如人体五脏六腑的平衡，体内与体外的平衡，四季变化与人体的平衡，人体脏腑器官的相互平衡以及人体与外界的平衡等。可以说，《周易》本身包含着丰富的养生思想，它为《摄生月令》引入十二辟卦奠定

了理论基础。

三

《摄生月令》以十二辟卦为法象来论述四季养生，创造了一个多维符号相互对应的指示系统。其中，十二辟卦是基本框架，而阴阳五行则是论说的基本纲领。它将人与自然、时间与空间统一起来。一方面，《摄生月令》表现了文化传统的延续，古老医学的脏腑学说、经络学说以及道家的自然观、人体观、情绪观融通合一。通过十二辟卦的阴阳进退陈述，《摄生月令》发扬光大了传统的“天人合一”精神；另一方面，《摄生月令》将十二辟卦的阴阳进退法象转换为五行的旺、相、休、囚、死的变化过程，又将五行相生相克原理具体应用于脏腑的保养与食物的选择上，体现了“节养”与“食养”的辩证统一。所谓“节养”就是按照节气物候的变化来理顺人体的生物钟，让人体的节律与大自然的节律和谐统一；所谓“食养”就是选择合适的食物来增进体能，防止伤害，以达到保养脏腑的目的。

《摄生月令》依照十二辟卦的四季养生法门，本质上就是遵循天道、效法天行。因为四季变换乃自然之道，根据四季变换情况而用特定的卦象来指导养生，这就是顺应自然。由于十二辟卦表征了一年四季的运转过程，当养生者真正运用十二辟卦来指导生活时，便意味着将自己置身于同宇宙天地的时空联结之中，这是一种融合的生活。

当今社会，随着物质生活水平的提高，养生问题越来越受到重视。其实，养生最重要的是通过调整人的自身行为，使之与天体自然节律相适应，从这个角度看，《摄生月令》所描述的依照十二辟卦而养生的模式，不仅是有启迪意义的，而且是有实用价值的。

（作者单位为厦门大学哲学系）

责任编辑 张 华